

هیپوگلیسمی

هیپوگلیسمی یک اصطلاح پزشکی است که به کم بودن قند خون گفته می شود.

چرا قند خون شما افت می کند ؟

1- تزریق انسولین بیش از اندازه یا مصرف تعداد زیادی قرص

2- تاخیر در وعده غذایی یا جا انداختن وعده غذایی

3- مصرف غذای ناکافی پس از تزریق انسولین

4- فعالیت پیش بینی نشده یا بیش از اندازه

5- ابتلا به برخی بیماری ها مانند اسهال

افت قند خون با چه علایمی همراه است ؟

احساس گرسنگی ، رعشه یا لرزش

تعریق، اضطراب یا بی قراری

رنگ پریدگی ، ضربان تند قلب یا تپش قلب

مور مور شدن لب ها

در صورتی که پایین افتادن قند خون ادامه یابد ، علایمی همچون تاری دید، سر درد ، سر گیجه ، عصبانیت ، صحبت های نامربوط ، رفتارهای غیر عادی و کاهش سطح هوشیاری در شما ایجاد خواهد شد.

علایم افت قند خون در شب و هنگام خواب :

– احساس خستگی و سردرد پس از بیدار شدن

– کابوس دیدن

– نمناک بودن لباس و ملحفه

هنگام افت قند خون ممکن است هیچکدام از علایم را نداشته باشید.

بهترین راه برای اطلاع از افت قند خون ، تست قند خون می باشد.

چگونه افت قند خون را درمان کنیم ؟

درمان اولیه : استفاده از موادی که به سرعت قند خون را بالا می برند
مثل: 3 جبه قند، نصف لیوان آبمیوه ، یک قاشق شکر یا عسل .

پس از درمان اولیه (مصرف آب قند یا آبمیوه) یک غذای سبک مثل نان و پنیر ، شیر و بسکویت ، مصرف کنید.

اگر بیهوش شده باشید یا قادر به خوردن نباشید نباید هیچ ماده ای از طریق دهان به شما داده شود

همراه شما باید شما را به روی پهلو قرار دهد و سریعاً با مرکز اورژانس تماس بگیرد.



اگر میخواهید در طول شب دچار افت قند خون نشوید :

برای احتیاط یک ماده غذایی قندی نزدیک تخت خود بگذارید
هنگام خواب یک خوراک سبک بخورید ، مانند شیر و بیسکویت،
میوه



همیشه قبل از رانندگی ، میزان قند خون خود را چک کنید . اگر احساس می کنید ممکن است دچار افت قند خون شوید ، ماشین خود را به کناره راه هدایت کنید ، آن را متوقف نموده و سوییچ را خارج کنید ، از روی صندلی راننده بلند شوید و به مصرف مواد قندی بپردازید .

تا وقتی که مطمئن نشدید میزان قند خونتان به حالت طبیعی بازنگشته است ، شروع به رانندگی مجدد نکنید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

هیپوگلیسمی

(افت قند خون)



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت



آدرس:

قزوین، مینودر، کوی الهیه، بلوار 22 بهمن مرکز آموزشی درمانی

ولایت



با آرزوی سلامتی و بهبودی

نکات مهمی که باید به خاطر داشته باشید :

زمان غذا خوردن خود را به عقب نیندازید.

همیشه یک میان وعده بین صبحانه و ناهار ، ناهار و شام ، و موقع خواب داشته باشید. (این میان وعده می تواند یک عدد میوه کوچک ، یک لیوان شیر ، مختصری نان و پنیر یا دو تا بیسکویت ساقه طلایی باشد)

هیچکدام از وعده های غذایی را حذف نکنید.

مصرف میان وعده تا حد زیادی می تواند از حملات افت قند خون جلوگیری کند .

قبل از ورزش کردن ، اگر قند خون شما کمتر از 100 است باید غذای بیشتری بخورید.

در صورتیکه قبل از ورزش قند خون شما بالای 250 است ورزش نکنید.

همیشه مواد غذایی قندی برای شرایط اضطراری همراه داشته باشید.

به دوستان یا اعضای خانواده تان اطلاع دهید که به هنگام افت قند خون چه علائمی ایجاد می شود و آنها باید چگونه برای مداوای شما اقدام کنند، ممکن است در زمان بروز این مشکل ، قادر نباشید درست فکر کنید.